

Time	Narration
00:01	به Spoken Tutorial در دوشیدن شیر مادر با دست خوش آمدید.
00:06	در این برنامه این موارد را یاد می گیریم: مزایای دوشیدن شیر مادر
00:11	چگونه شیر مادر را با دست بدوشیم
00:15	هر چند وقت یکبار مادر باید شیر را بدوشد
00:20	دوشیدن شیر مادر برای این موارد مفید است: از بین بردن تورم سینه
00:25	برای درمان درد نوک سینه و پوست خشک در ناحیه تیره اطراف نوک پستان؛
00:31	برای تغذیه نوزاد اگر نوک پستان مادر در هنگام گرفتن سینه بسیار دردناک باشد.
00:38	برای افزایش یا حفظ عرضه شیر مادر؛
00:42	برای در دسترس داشتن شیر مادر هنگامیکه مادر بیرون یا سر کار می رود،
00:49	برای کمک به نوزاد برای اتصال کامل به سینه با نرم کردن ناحیه تیره اطراف نوک پستان؛
00:56	برای بررسی اینکه آیا نوزاد از یک سینه به طور کامل قبل از ارائه سینه دیگر تغذیه شده است.
01:05	برای درست کردن غذای مکمل مغذی برای نوزاد با استفاده از شیر مادر به جای آب یا شیر گاو
01:14	و برای کمک به شیر دادن به - نوزادان نارس
01:18	نوزادان بیمار
01:20	نوزادان با تنش عضلانی ضعیف
01:22	نوزادان با شکاف لب و / یا کام و
01:27	نوزادانی که دچار مشکل در اتصال عمیق به پستان هستند .
01:32	حالا یاد می گیریم که چگونه شیر مادر را بدوشیم.
01:37	بهترین روش توصیه شده برای دوشیدن شیر مادر با استفاده از دستانش می باشد.
01:44	از آنجا که این روش باعث ناراحتی کمتر در ناحیه تیره در اطراف نوک پستان می شود.
01:51	همچنین این روش نیازی به هیچ وسیله ای ندارد. بنابراین مادر می تواند آن را هر جا و هر زمان انجام دهد.
02:00	دوشیدن شیر مادر توسط دست یک مهارت آموخته شده است و با تمرین بهبود می یابد..
02:08	وقتی سینه ها نرم باشند، دوشیدن شیر با دست آسان می باشد.
02:13	بنابراین، مادر باید این مهارت را در روز اول یا دوم پس از زایمان یاد بگیرد.

02:21	قبل از دوشیدن شیر مادر، مادر باید یک ظرف استیل یا شیشه ای آماده برای جمع کردن شیر دوشیده شده داشته باشد.
02:29	او باید یک فنجان، لیوان، پارچ یا شیشه را با دهانه وسیع انتخاب کند.
02:36	او باید ظرف انتخاب شده را با صابون و آب شستشو دهد.
02:41	پس از آن، او یا باید - ظرف را در آب جوش نگه دارد یا آب جوش را به ظرف اضافه کند و آن را برای چند دقیقه نگه دارد.
02:52	سپس، او باید یا ظرف را با هوا کاملاً خشک کند یا با پارچه تمیز استفاده نشده خشک کند.
03:02	ظرف هرگز نباید با یک پارچه استفاده شده مانند پارچه آشپزخانه استفاده شده خشک شود.
03:10	پس از خشک شدن ظرف تمیز، گام بعدی این است که شیر مادر را از پستان بدوشید.
03:17	برای کمک به جریان شیر، مادر باید احساس آرامش و عاطفی با کودک خود داشته باشد.
03:26	مادر می تواند موارد زیر را امتحان کند: او می تواند بی سر و صدا و خصوصی و یا با یک دوست بنشیند.
03:34	بعضی از مادران می توانند به راحتی در یک گروه از مادران دیگر که شیر خود را می دوشند این عمل را انجام دهند.
03:41	او می تواند نوزاد خود را دریغل خود با تماس پوست با پوست نگه دارد..
03:46	یا او می تواند به کودکش نگاه کند یا صدایش را بشنود .
03:53	گاهی اوقات حتی نگاه کردن به عکس نوزاد او و یا بوییدن لباس نوزاد کمک می کند..
04:00	او می تواند یک نوشیدنی گرم آرامش بخش بنوشد، اما نوشیدنی نباید قهوه، چای قوی، الکل یا هر محرکی باشد.
04:12	او همچنین می تواند سینه های خود را برای کمک به جریان شیرش گرم کند..
04:17	برای گرم کردن سینه او می تواند از پارچه ای که در آب گرم خیس شده است، استفاده کند یا یک حمام آب گرم داشته باشد.
04:28	او می تواند نوک سینه ها و ناحیه تیره اطراف آنها را با به آرامی کشیدن یا چرخاندن آنها با انگشتان خود تحریک کند.
04:38	او می تواند سینه های خود را به آرامی با استفاده از حرکات دورانی ماساژ دهد..
04:44	مادر می تواند از کمک کننده بخواند که پشت او را بمالد.

04:47	برای مالیدن پشت، مادر باید رو به جلو بنشیند
04:53	دستان خود را بر روی یک میز در مقابل او خم کند و سر خود را بر روی دستان خود قرار دهد.
05:01	سینه های او باید بدون پوشش و آویزان باشد..
05:07	شخص کمک کننده باید هر دو طرف نخاع مادر را بمالد.
05:12	او باید از مشتش بسته با انگشت شست خود به سمت جلو استفاده کند.
05:17	او باید با حرکت دایره ای انگشت شست خود به صورت محکم فشار دهد..
05:25	او باید در هر دو طرف ستون فقرات همان زمان از گردن تا تیغه های شانه کار کند.
05:34	او باید برای دو یا سه دقیقه این کار را انجام دهد.
05:38	تمام این مراحل به ترشح شیر مادر کمک خواهد کرد.
05:43	این ترشح شیر مادر Oxytocin reflex یا let down reflex نامیده می شود.
05:51	بعد از اینکه Oxytocin reflex شروع شود مادر باید دستان خود را بشوید و خشک کند.
05:59	سپس، مادر باید به راحتی بنشیند.
06:04	و کمی به سمت جلو خم شود.
06:07	او باید ظرف را در نزدیکی سینه نگه دارد
06:11	حالا، او باید انگشت شست و انگشتانش را بر روی سینه به شکل C و از یک طرف نگه دارد..
06:20	او می تواند از هر دست برای نگه داشتن هر سینه استفاده کند. و وقتی که دست اول خسته شد از دست دیگر استفاده کند.
06:29	هنگام نگه داشتن سینه، انگشت شست او باید در قسمت بالای سینه باشد..
06:35	و انگشتان دست خود را بر خلاف انگشت شست در قسمت پایین سینه قرار دهد..
06:42	انگشت شست، نوک پستان و انگشتان همیشه باید در یک خط مستقیم باشد.
06:48	و نوک پستان باید در وسط انگشت شست و انگشت اشاره باشد.
06:54	باید فاصله دو انگشت بین نوک پستان و انگشت شست و نوک پستان و انگشتانش وجود داشته باشد.
07:04	اگر انگشتان بیش از حد به نوک پستان نزدیک باشد، شیر ممکن است برای مدت طولانی جریان نیابد.

07:10	مادر شیر بیشتری را آزاد میکند وقتی که او مجراهای شیر در زیر ناحیه تیره اطراف نوک پستان را فشار دهد.
07:19	در این تصویر، مادر سینه راست خود را با دست راست خود به درستی نگه داشته است.
07:27	حالا، او باید با استفاده از فشار ثابت، سینه را کمی به داخل به سمت دیواره قفسه سینه فشار دهد.
07:36	سپس، بدون حرکت دادن دست، به آرامی پستان را بین انگشت شست و انگشتانش فشار دهد.
07:44	و سپس فشار روی سینه را رها کند.
07:48	مادر باید این 3 مرحله را تکرار کند. فشار به عقب، فشرده سازی، و رها کردن.
07:56	اولین مرحله فشار دادن به سمت دیواره قفسه سینه مرحله مهمی است.
08:02	فشار دادن فقط به سمت نوک پستان، شیر بسیار کمی می دهد.
08:07	اما وقتی که سینه به عقب فشار داده شود، شیر از بافت متراکم سینه آزاد می شود.
08:15	اما، از فشار دادن بیش از حد به عقب اجتناب کنید، زیرا که می تواند مجاری شیر را مسدود کند.
08:23	وقتی مادر شروع به دوشیدن شیر با دست می کند، ممکن است چند قطره شیر در ابتدا بیرون بیاید..
08:30	وقتی که let down reflex شروع شود، شیر شروع به آمدن می کند..
08:36	در تلاشهای اول این خیلی معمولی است که شیر قطره قطره یا خیلی آهسته بیاید.
08:42	بعداً، شیر جریان می یابد. مثل شیر دادن ، دوشیدن شیر مادر، یک مهارت است که با تمرین همراه است.
08:53	آغوز، شیر اول پس از تولد، ممکن است قطره قطره باشد، اما برای نوزاد خیلی کافی است.
09:01	شیر غلیظ و معمولاً زرد رنگ دارای مزایای محافظتی فراوان برای نوزاد است.
09:08	مادر باید 3 مرحله را تکرار کند تا جریان شیر دوباره به حالت قطره ای برسد..
09:16	سپس، او باید انگشتان خود را برای دوشیدن شیر از قسمت های دیگر سینه جایگزین کند..
09:23	او می تواند جایی که پستان پر به نظر می رسد را احساس کند، و آن نواحی را فشار دهد.
09:30	او باید شیر را از یک سینه برای حداقل 3 تا 5 دقیقه تا زمانی که جریان شیر پایین می آید، بدوشد.
09:38	سپس، او باید شیر را از سینه دیگر به همان شیوه از همه نواحی بدوشد.
09:45	و سپس دوباره شیر از هر دو سینه را برای بار دوم بدوشد.
09:51	دوشیدن شیر مادر از هر دو سینه به میزان لازم 20 تا 30 دقیقه طول می کشد.
09:57	ممکن است زمان بیشتری ببرد، به خصوص در چند روز اول

	همانطور که در آن روزها، فقط یک شیر کمی ممکن است تولید شود.
10:07	مهم است که سعی نکنید در یک زمان کوتاهتر بدوشید.
10:12	به خاطر داشته باشید، دوشیدن شیر مادر با دست نباید دردناک باشد. اگر دردناک باشد، تکنیک اشتباه است.
10:21	بافت پستان حساس است.
10:24	از مالیدن، کشیدن یا کشیدن انگشتان در امتداد پوست، به سمت نوک پستان اجتناب کنید. این باعث درد پستان می شود.
10:36	از سفت کردن یا کشش پوست در ناحیه تیره اطراف نوک پستان اجتناب کنید.
10:42	همچنین از فشار دادن یا کشیدن نوک پستان اجتناب کنید.
10:46	با فشار دادن یا کشیدن نوک پستان نمیتوان به اندازه کافی شیر دوشید.
10:51	این مثل همان است که نوزاد تنها نوک پستان را بمکد.
10:57	پس از دوشیدن شیر، مادر باید ظرف را با یک پارچه تمیز یا بشقاب بپوشاند.
11:04	سپس، او باید شیر را برای استفاده بعدی ذخیره کند..
11:09	ذخیره سازی ایمن شیر مادر و تغذیه نوزاد با شیر ذخیره شده در یک آموزش دیگر توضیح داده شده است.
11:19	حالا در مورد دفعات دوشیدن شیر صحبت می کنیم.
11:24	اگر هدف شروع و حفظ تولید شیر مادر است یا برای تغذیه نوزاد با وزن کم هنگام تولد یا نوزاد تازه متولد شده می باشد، پس
11:35	او باید بعد از زایمان در اسرع وقت شیر را بدوشد.
11:40	او تنها می تواند چند قطره کلوستروم را در ابتدا بدوشد.
11:45	این به شروع تولید شیر مادر کمک می کند.
11:48	این مثل همان مکیدن نوزاد بلافاصله بعد از زایمان عمل می کند.
11:54	مادر باید هر چند بار که می تواند شیرش را بدوشد. به همان اندازه که اغلب نوزاد را شیر می دهد.
12:02	این باید حداقل هر 2 تا 3 ساعت باشد، از جمله در طول شب.
12:08	اگر فواصل طولانی بین دوشیدن وجود دارد، ممکن است او قادر به تولید شیر کافی نباشد.

12:16	سپس، اگر هدف افزایش تولید شیر مادر است - و اگر به نظر می رسد پس از چند هفته کاهش می یابد:
12:25	او باید هر 1 تا 2 ساعت بلافاصله پس از شیردهی نوزاد، شیر خود را بدوشد.
12:33	اگر انتظار می رود که نوزاد بیش از 3 ساعت بخوابد، سپس او می تواند در میان تغذیه بدوشد..
12:43	اگر هدف این است که علائم مانند انقباض و یا نشت شیر مادر در محل کار را از بین ببرید: مادر باید تنها تا حد لازم شیر را بدوشد.
12:53	اگر هدف این است که پوست نوک پستان را سالم نگه دارید: مادر باید یک قطره از شیر را برای مالیدن نوک پستان بدوشد.
13:02	او باید بعد از حمام و بعد از شیر دادن انجام دهد..
13:07	اگر هدف این است که شیر را برای نوزاد نگه دارد در حالی که مادر در محل کار است:
13:14	مادر در محل کار باید شیر را برای کمک به حفظ تولید آن بدوشد.
13:20	مادر باید قبل از رفتن به محل کار، شیر خود را بدوشد و آن را برای دادن به نوزاد پیش پرستار او نگه دارد.
13:29	برای انجام این کار - مادر اگر یخچال دارد می تواند از چند هفته قبل برنامه ریزی کند.
13:34	او می تواند شیر اضافی را بدوشد و آن را برای استفاده بعدی ذخیره کند.
13:39	مادر حتی پس از شیر دادن به نوزاد می تواند آن را بدوشد
13:44	مادر باید 60 تا 90 میلی لیتر شیر برای هر وعده بگذارد.
13:51	وقتی که مادر نیست طبق نیاز نوزاد می توان شیر بیشتری به نوزاد داد.
13:57	به یاد داشته باشید، دوشیدن مکرر با استفاده از دست - دوشیدن شیر آسان تر می شود و سریع تر شیر آزاد می شود
14:07	و مادر شیر بیشتری خواهد شد.
14:11	این ما را به پایان این برنامه می رساند. با تشکر از شما.